

すこやか



作見小 ほけんだより
2026. 2

厳しい寒さが続いています。校庭では元気いっぱい雪遊びを楽しむ姿が見られます。寒さに負けず体を動かすことは大切ですが、体調をくずしやすい時期でもあるので、手洗いをしっかり行い、元気に2月を過ごしましょう。



友達に どちらの言葉 たくさん使っているかな？

人の心は「言葉」によって、うれしくなったり、時には傷ついたりします。気持ちが温かくなる「ふわふわ言葉」をたくさん使っていきたいですね。

い
言われて
うれくなる**ことば**

ふわふわ
ことば

ありがとう
がんばったね！
いいね！
いっしょに〇〇しよう

い
言われて
かなしくなる**ことば**

ちくちく
ことば

バカ
あっち行って
きらい
もうあそばない
もう話さない

保健委員会がポスターを作りました♪

作見小が温かい言葉でいっぱいの学校になるように、保健委員会でポスターを作成しました。校内に掲示しますので、ぜひ見てくださいね！一部ご紹介します。

「ありがとう」が
いっぱいの作見小学校

まずは小さな「ありがとう」

- ・〇〇拾ってくれてありがとう
- ・教えてくれてありがとう
- ・教えに来てくれてありがとう

↓

次は自分がありがとうを
言われる側になろう！

温かい学校

前田 堅成

みんなが助け合い
ふわふわ言葉が飛び交う
作見小学校にしよう

山口 煌月

ふわふわ言葉をたいせつにする
さくみしょうがっこうにしよう

ふわふわことば

ちくちくことば

加藤 惠理



かふん きせつ そろそろ花粉の季節がやってきます…

花粉症はスギやヒノキの花粉が目や鼻の粘膜について、目のかゆみや鼻づまりなどの症状を起こすアレルギー反応です。症状が重い人は、早めに対策をしましょう。

～もしかして 花粉症？～

今まで症状がなかった人も、次のような症状があれば、病院で一度診てもらいましょう。

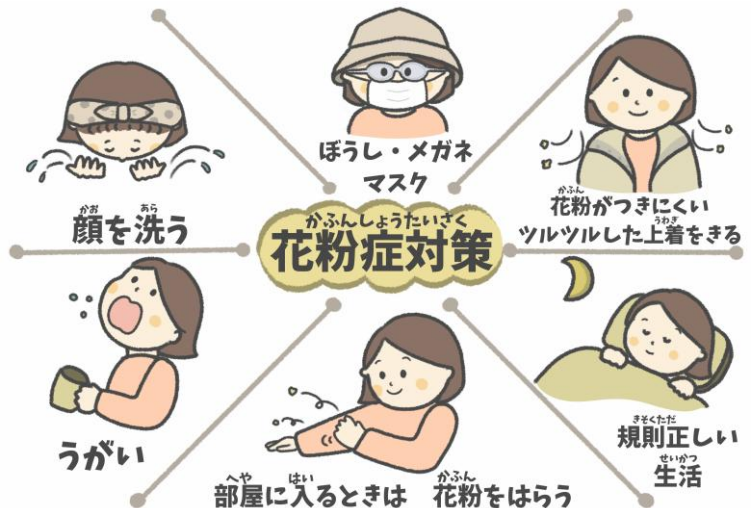
- サラツとした鼻水が出る。
- 1週間以上、鼻水やくしゃみが続いている。
- においや味がわかりにくい。
- 1日中くしゃみが止まらないことがある。
- 目がかゆく、涙が出る。



例年よりやや多くなる？

石川県の春のスギ花粉飛散量予測

によると、令和8年は
昨年より多く、
例年よりもやや多い
そうです。



かんせんしょうじょうほう

感染症情報



作見小では2学期にインフルエンザA型が流行しましたが、3学期に入り、下痢や嘔吐症状で欠席する人が増えてきました。中にはインフルエンザB型と診断された人もいます。

また、加賀市内では1月末にインフルエンザA型で学級閉鎖になった学校もあり、A型もB型も流行が心配されます。油断せず、感染症の予防を続けましょう。

インフルエンザに2回かかる？

インフルエンザの型が違っていると、体調次第ではまたインフルエンザにかかってしまいます。A型には2種類あり、実際に今シーズンA型の2回目にかかってしまった人もいました。

